



Chúng tôi có thể Làm một điều gì đó giúp bạn:

Hãy dùng những chương trình trợ giúp chuyên nghiệp ở khu của bạn (Dịch vụ trong trại giam) và các dịch vụ chuyên ngành (thí dụ các nhân viên xã hội, linh mục, các chuyên gia tâm lý, các bác sĩ).

ĐỪNG CHÂN CHỪ!



Hình chụp nhân một buổi diễn kịch do các phạm nhân là diễn viên trong trại giam Salinenmoor (Ảnh của Winfried Tobias)



Tuyệt vọng?
Buồn chán?

Đừng chân chừ!
Hãy trò chuyện!

Bạn có thể tự làm điều gì đó cho bản thân:

- Nếu thấy tâm trạng hay sức khỏe của mình kém đi trong một thời gian.
- Hãy trò chuyện nhiều hơn.
- Hãy tìm hiểu về những chương trình hỗ trợ ở khu của bạn và cố gắng sớm hòa nhập trở lại vào đời sống hàng ngày.
- Hãy tận dụng thời gian được ra ngoài. Vận động và tiếp xúc rất tốt cho bạn!
- Hãy ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của bạn.
- Đừng nên kỳ vọng rằng tâm trạng và/ hoặc tình hình của bạn sẽ sớm được cải thiện. Con người không phải là cái công-tắc để bật hay tắt được ngay!

Nhưng nếu tình trạng cá nhân của bạn vẫn chưa được cải thiện thì sao?

Nếu bạn có cảm giác rằng tình trạng của mình lại còn tệ hơn?

Nếu bạn có thể đã nghĩ đến „giải pháp“ mà bạn tưởng sẽ giúp mình giải thoát chẳng hạn như tự sát?

HÃY TRÒ CHUYỆN VỚI CHÚNG TÔI!



Những sự kiện khác thường, có tác động tiêu cực – như việc bị bắt giam – gây ra những tình cảm và phản ứng dữ dội ở nhiều người.

CÓ THỂ BẠN LÀ NGƯỜI CŨNG BỊ ẢNH HƯỞNG NHƯ VẬY!

Bạn vừa bị bắt giam và có lẽ còn chưa hình dung được là mọi sự rồi sẽ tiếp diễn như thế nào, việc bị bắt giam sẽ tác động ra sao đến môi trường quanh bạn, đến hoàn cảnh kinh tế và cả cuộc sống tương lai của bạn. Có thể bạn có cảm giác rằng mình không đủ sức đương đầu với các vấn đề ấy.

ĐIỀU ĐÓ KHÔNG CÓ GÌ LÀ BẤT THƯỜNG cả!

Sau những trải nghiệm có tác động tiêu cực, bạn có thể có những phản ứng như sau:

- Bạn thấy mình bất lực.
- Bạn không biết mình phải làm gì.
- Bạn bị thay đổi tâm trạng, lúc thế này lúc thế khác.
- Bạn thấy tuyệt vọng.
- Bạn bị cảm giác tội lỗi và dằn vặt bản thân.
- Bạn bị quá tải và mất phương hướng.
- Bạn sợ hãi.

Những phản ứng như vậy hoặc tương tự nhất là khi mới vào trại giam đều không có gì là bất thường. Thường thì vài ngày sau sẽ đỡ hơn.

Đôi khi bạn cũng bị những triệu chứng như sau:

- Mất bình tĩnh
- Rối loạn giấc ngủ (ác mộng)
- Cảm giác vô vọng, vô nghĩa và bản thân vô giá trị
- Mất trí nhớ, kém tập trung
- Bị hồi ức hành hạ, bị những hình ảnh lặp lại, dâng lên chi phối
- Thờ ơ, mệt mỏi, ăn không ngon miệng

Thông thường những hiện tượng đó sẽ đỡ dần từng tuần, cho đến khi hoàn toàn biến mất.